

# ¿Cuánto peso debe aumentar cuando está embarazada?



**Si antes del embarazo usted pesa...**

**Durante el embarazo debe aumentar...**

Obesa

11-20 lbs

Excedida de peso

15-25 lbs

Peso normal  
(saludable)

25-35 lbs

Por debajo del  
peso normal

28-40 lbs

Cuánto pesa antes de quedar embarazada es importante.

¡Cuánto peso sube durante el embarazo es muy importante también!

Comer bien es la clave. Muchas mujeres piensan que necesitan comer una cantidad doble de comida de lo que comían antes del embarazo, pero eso no es cierto. Lo que usted necesita es aproximadamente uno o dos refrigerios saludables adicionales durante el día. Incluya diferentes alimentos en su dieta, como frutas, vegetales, granos enteros, proteína y productos lácteos. Comer bien no solo le ayudará a mantenerse saludable y a sentirse lo mejor posible, sino que también le proporcionará la a su bebé en crecimiento mejor nutrición.

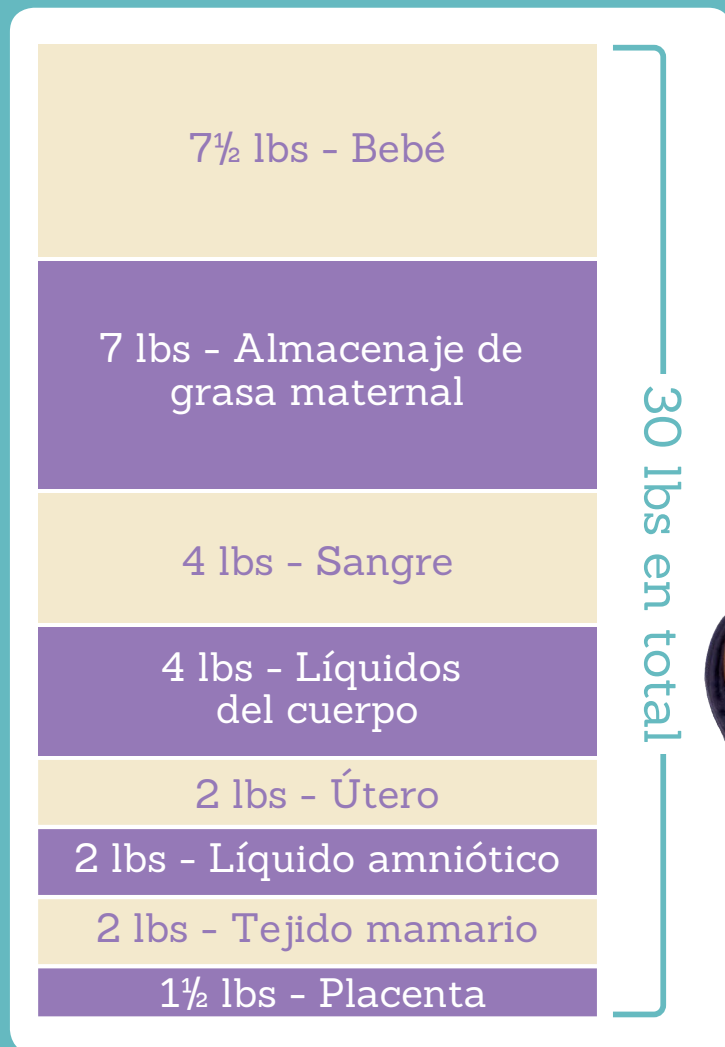
## **Sabía usted:**

Su bebé puede sentirle el gusto al sabor de algunos los alimentos que usted come durante el embarazo. ¡Esa es una razón para comer de manera inteligente!



# ¿A dónde se va?

Además de su vientre en crecimiento, se habrá dado cuenta de que el resto de su cuerpo está cambiando. El peso que se aumenta durante el embarazo no es solo por el bebé, experimentará aumento de peso en todo el cuerpo para ayudar a su bebé en crecimiento. La foto muestra a una mujer que subió una cantidad de peso saludable durante el embarazo.



## Sabía usted:



A los 4 meses de embarazo el cabello, las uñas y los huesos de su bebé ya están creciendo. ¡Siga comiendo bien para que su bebé siga creciendo fuerte!